《约拿书》的智慧



每一个破碎的片段，
都能带来新的契机。

转化创伤

上帝如何在恐慌、祷告、
平安与视角中带来医治。

陈维樑 博士

转化创伤

上帝如何在恐慌、祷告、平安与视角中带来医治

陈维樑博士

版权与免责声明

版权与分发声明

© 2024 陈维□博士 保留所有权利。

本书中所引用的圣经经文均出自简体中文《圣经》和合本（Chinese Union Version, CUV），该译本已进入公有领域。

本书基于 知识共享 署名-非商业性使用-禁止演绎 4.0 国际许可协议 (CC BY-NC-ND 4.0) 进行许可。

根据该许可协议，您可以自由地：

- 共享： 在任何媒介或格式下复制并再分发本作品。

唯须遵守下列条件：

- 版权所有署名： 您必须给出适当的署名 “陈维□博士”，提供指向本许可协议的链接，并明确说明是否对本作品作了修改。您可以采用合理的方式署名，但不得以任何方式暗示 陈维□博士 为您或您的使用背书。
- 非商业性使用： 您不得将本作品用于商业目的或获取经济利益。
- 禁止演绎： 如果您再混合、转换本作品，或基于本作品进行创作，则不得分发修改后的作品。

要查看该许可协议的副本，请访问：http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.zh

心理与亲密关系免责声明

重要提示：在继续阅读前，请务必仔细阅读以下内容

仅限教育与提供信息为目的

本书中所提供的信息（包括所有文本、框架和练习）仅用于教育、信息共享和自我反思之目的。它不能替代专业的心理健康治疗、心理咨询、医疗建议、诊断或治疗。

不存在专业医患/客户关系

阅读本书或参与书中的练习，并不会在您与作者之间建立任何形式的咨询师与客户关系，亦不构成任何专业关系。

情绪安全与创伤触发

探索创伤和家庭关系等主题可能会引发强烈的情绪、痛苦的记忆或心理不适。本书内容仅适用于处于稳定心理状态、能够独立进行自我反思的个人。如果您在阅读过程中的任何时候感到不堪重负、被触发创伤或感到不安全，请立即停止阅读，并寻求持证心理健康专业的支持。

家庭动态与安全警告

涉及创伤的关系动态可能高度复杂，在某些情况下甚至是危险的。本书中所分享的见解属于普遍性的框架，可能并不适用于您的具体情况。如果您正处于涉及虐待、暴力或严重功能失调的关系中，请勿在没有专业人员或专业支持机构指导的情况下，尝试独自应对或对抗这些关系动态。

责任限制

作者和出版商明确声明，对于因您使用、参考或依赖本书所含的任何信息而导致的或与之相关的任何直接、间接或连带的损害、损失或情绪困扰，概不承担任何及所有法律责任。您应对自身的心理健康以及您对个人关系所做的任何选择承担全部责任。

支持与求助资源

如果您或您认识的人正在经历痛苦或危机，请及时寻求帮助。请联系以下专业服务机构：

- 心理健康危机：请拨打或发送短信至 **988**（美国/加拿大）以联系自杀与危机生命线，或访问 **findahelpline.com** 获取国际心理援助资源。
- 中国大陆心理援助：可拨打全国心理援助热线 **800-810-1117** 或 **010-82951332**。
- 家庭暴力：身处北美，请拨打 **1-800-799-SAFE (7233)** 或发送短信 “START” 至 **88788** 联系美国国家家庭暴力热线；在中国大陆可拨打妇联反家暴热线 **12338**。

转化创伤

前言

第一章 | 故事之下的伤口

第一部分 | 什么是创伤？

第二部分 | 为伤口命名

第三部分 | 行为之外的症状

第四部分 | 创伤与圣经

第五部分 | 为什么是约拿？

第二章 | 风暴中的稳定

第一部分 | 耐受窗口简介

第二部分 | 高唤醒状态与约拿

第三部分 | 低唤醒状态与沉默

第四部分 | 扩展耐受窗口

第五部分 | 属灵调节：支持神经系统的信仰实践

第三章 | 当身体记得

第一部分 | 身体记得故事

第二部分 | 当我们的痛苦影响他人

第三部分 | 当真相比沉默更安全

第四部分 | 鱼腹是安全的承载空间

第五部分 | 从存活走向祷告

第四章 | 深处的祷告

第一部分 | 来自破碎之心的祷告

第二部分 | 哀歌：毫无遮掩的言语

第三部分 | 祷告与神经系统

第四部分 | 让意义等待

第五部分 | 祷告作为承载

第五章 | 支撑日常生活的平安

第一部分 | 平安

第二部分 | 平安不是回避

第三部分 | 平安与身体

第四部分 | 平安与信任

第五部分 | 平安支撑日常生活

第六章 | 愤怒、恩典，与留在关系中

第一部分 | 愤怒

第二部分 | 愤怒与身体

第三部分 | 指向上帝的愤怒

第四部分 | 不抹除经验的恩典

第五部分 | 留在关系中

第七章 | 不急着返回

第一部分 | 重新进入

第二部分 | 不急迫的顺服

第三部分 | 将抗拒视为讯息

第四部分 | 上帝的承载并未结束

第五部分 | 与张力共存

第八章 | 整合与照顾

第一部分 | 整合：从疗愈中生活
第二部分 | 照顾的节奏：维持疗愈的实践
第三部分 | 群体：与他人一同疗愈
第四部分 | 界限：无羞愧地尊重有限的能力
第五部分 | 休息：不逃离的更新
第九章 | 向前生活
第一部分 | 盼望：再次看见的可能性
第二部分 | 转化：不抹除的改变
第三部分 | 对自己的怜悯：不再背叛自己地生活
第四部分 | 对他人的怜悯：不崩塌的参与
第五部分 | 向前生活：无压力地承载盼望
参考文献
致谢
作者简介

“我岂能不爱惜呢？”

约拿书 4:11

前言

本书写给那些经历过并非出于自己选择之事的人。

有些读者带着不愿再触碰的记忆而来；有些人带着多年未曾安放的问题；也有人仍然有信仰，却发现信仰因痛苦而变得紧绷、脆弱，甚至复杂；还有一些人，不确定信仰是否还能被信任。

如果你正处在这样的状态，这本书是为你而写。

这不是一本要“修复创伤”、解释苦难，或提供快速属灵答案的书。它不承诺清楚的结论、彻底的明白，或把平安当成一种成就。相反，它邀请你留下来——留在自己的经验里，留在与上帝的关系中，也留在那些尚未解决、却仍然可能继续向前的生命里。

本书所读的圣经文本，是约拿的故事。它常被理解为一则关于顺服或悔改的故事，但若慢慢阅读，它同样是一则关于过度、崩塌、愤怒、抗拒与求生的故事。约拿并未在经历之后成为英雄，他只是成为一个人——仍然矛盾、仍然抗拒、仍然与上帝对话。

这很重要。

本书将约拿的故事，与创伤知情心理学、灵性神学及牧养实践并读。目的不是诊断读者，也不是属灵化痛苦，而是提供一种语言与节奏，

尊重创伤如何影响身体、神经系统、信仰与关系。

书中包含温和的练习。它们是邀请，而非要求。你可以按照自己的节奏阅读，可以跳过任何让你感到过度的部分，也可以在准备好时再回来。你的安全，比完成任何练习都更重要。

本书始终坚持一个简单却重要的信念：疗愈不是线性的；信仰可以与愤怒和怀疑并存；上帝的同在，并不取决于你的进度。

你不需要准备好。你不需要充满盼望。你不需要抵达任何地方。

你可以正正好好，从你所在之处开始。

第一章｜故事之下的伤口

第一部分｜什么是创伤？

创伤并不是由事件本身的严重程度来定义的。
它是由一次经历对身体、神经系统，以及自我感所造成的影响来定义的。

两个人可能经历同一件事，却受到完全不同的影响。
一个人在时间与支持中逐渐恢复；
另一个人却发现，内在有某些东西再也无法安定或感到安全。
创伤不是软弱，也不是失败。
它意味着，整个系统曾经被压倒。

当一段经历超出一个人当下所能应对、处理或整合的能力时，创伤便发生了。
在这样的时刻，身体会自然启动生存机制：
注意力收缩；
时间感被打碎；
记忆变得零散；
神经系统进入保护状态。

这不是一个有意识的选择，
而是一种适应性的反应。

许多人以为，创伤只来自极端事件——暴力、灾难或虐待。
但创伤也可能源于长期压力、忽视、情感伤害、属灵操控，
或一次又一次「未被看见、未被保护」的经验。
关键不在于事件的类别，
而在于当时，这个人是否拥有足够的支持、主导权与安全感。

创伤不仅存在于记忆中，也存留在身体里。
即使事件早已过去，神经系统仍可能持续反应，
仿佛危险仍在发生。
这会影响一个人如何经历关系、信仰、权威，
甚至如何经历上帝。

理解创伤的起点，
不是评断，而是好奇；
不是修复，而是倾听。

稳定练习｜建立安全感

在继续之前，请先暂停。

把双脚放在地面上。
感受身体被支撑的地方。
缓慢地吸一口气，让呼气稍微延长。

如果合适，可以轻声对自己说：

「我在这里。
此刻，我是足够安全的。」

若在阅读过程中感到不适或困扰，你可以随时停下来。
你可以稍后再回来。
你不需要勉强自己。

第二部分｜为伤口命名

为伤口命名，并不等同于重新经历它。

许多人回避为自己的伤痛命名，
是因为他们害怕被情绪淹没、失去稳定，或被过去吞噬。
也有一些人，在缺乏支持的情况下反复讲述，
结果反而加深了痛苦，而非带来疗愈。

为伤口命名，本质上是一种关系性的行动。
它最适合发生在安全之中——
与上帝、与他人，或在你自己稳定的觉察里。

在约拿的故事中，伤口一开始并未被直接说出。
它首先通过逃跑显现。
约拿逃离。
他朝着感到威胁的反方向奔走。
回避，成为痛苦最早的语言。

这对许多受创者来说，并不陌生。

为伤口命名，不需要细节。
它需要的是诚实。
有时，一句话就够了：
「有些事发生过，超出了我的承受。」

或者：
「我身上有些东西，至今仍然在痛。」

目标不是暴露，
而是承认。

第三部分｜行为之外的症状

创伤之所以常被误解，
是因为它并不总是以戏剧化的方式出现。

人们往往期待创伤表现为恐慌发作、闪回，或明显的失控。
有时确实如此。
但更多时候，创伤安静地存在，
被编织进日常生活之中。

创伤可能影响：
• 一个人如何应对压力
• 多快建立信任或退缩
• 如何解读语气、沉默或权威
• 如何与上帝和祷告相处

这些并不是性格缺陷，
而是适应。

一个人可能外表冷静，而身体始终紧绷；

另一个人看似抽离，内在却早已过载。
有人变得过度负责；
有人逐渐麻木。
这些反应并非自由选择，
而是神经系统曾经学会用来求生的方式。

在约拿的故事中，
他的行为——逃跑、在风暴中沉睡、抗拒上帝——
很容易被解读为悖逆或固执。
但若从创伤知情的角度来看，
这些行为呈现出另一种意义。

它们看起来像自我保护。

在问「为什么这个人会这样做」之前，
更具怜悯的问题往往是：
「这些行为是在保护什么？」

第四部分｜创伤与圣经

圣经充满了受伤的人。

许多圣经人物并不是从力量、把握或确定中遇见上帝，
而是在恐惧、崩塌与困惑之中与祂相遇。
约拿正属于这样的行列。

圣经并未掩饰人的脆弱。
它记录抗拒、愤怒、哀叹与逃避，
而不是立刻加以纠正。
这一点对受创者尤为重要，
因为他们常被告知，
自己的反应是有罪的、不成熟的，或缺乏信心的。

约拿的故事，并不是从悔改开始的，
而是从逃跑开始的。

而上帝，并没有因此离弃他。

这向我们揭示了一个极为关键的事实：
上帝不仅与顺服的人同在，
也与承受过度的人同在；
不仅回应忠心，
也回应恐惧。

创伤知情的阅读方式，
让经文可以在不急着下道德结论的情况下发声。
它邀请我们在文本中停留，
也在自己身上停留，
足够慢地，
去看见真实而不完美的事正在发生。

第五部分｜为什么是约拿？

约拿并不是一个讨人喜欢的角色。

他抗拒、愤怒，
常常让人感到不耐烦。
他的故事没有漂亮的收尾，
也没有我们期待的属灵成长曲线。

正因如此，他的故事才如此重要。

约拿允许我们将完整的自己带到上帝面前——
包括那些被创伤塑造的部分。
他的故事拒绝属灵的整齐划一，
拒绝快速结论，
留下的不是答案，
而是问题。

约拿的故事，对以下这些人说话：

- 曾试图逃离无法承受之事的人
- 曾在崩塌之处祷告的人
- 对上帝怀有愤怒与困惑的人
- 在没有解决的情况下，仍然留在关系中的人

这不是一则关于「做对了」的故事，
而是一则关于——

在一切瓦解之时，

仍然被托住的故事。

结束稳定练习

在继续之前，请给自己一点时间安定下来。

留意你现在能看见的五样东西。
留意你现在能感觉到的四种触觉。
留意你现在能听见的三种声音。
留意你现在能触碰到的两样事物。

缓慢地吸一口气。

轻声对自己说：

「我被托住。」

第二章｜风暴中的稳定

第一部分｜耐受窗口简介

当人们谈到自己被“触发”时，往往是在描述神经系统已经离开了它的「耐受窗口」。

耐受窗口，用来描述一个人仍能思考、感受并作出回应，而不至于被压倒的范围。在这个窗口之内，情绪是可承受的，身体相对稳定，思考与感受可以并存。一个人能够保持在当下，而不会关闭自己，或被情绪淹没。

一旦离开这个窗口，求生机制便会接管一切。

创伤会使耐受窗口变窄。过去尚可承受的经验，如今可能变得过于强烈。压力来得更快，恢复却需要更久。这不是韧性不足，也不是信仰失败，而是神经系统在安全曾经不确定的情境中，学会了如何自我保护。

约拿所经历的风暴，不只是外在的。它呈现了当耐受窗口被突破时，内在所发生的一切：风势骤起，海浪翻涌，船员惊慌失措，原有的秩序瓦解。曾经还能应付的情境，突然变得无法承受。

约拿并没有采取策略，也没有祷告。他下到船舱深处，沉沉睡去。这不是冷漠，也不是属灵的麻木，而是一种崩塌。

第二部分｜高唤醒状态与约拿

高唤醒状态，是神经系统为应对危险而被动员的状态。

当神经系统进入高唤醒，肾上腺素大量分泌，心跳加速，肌肉绷紧，注意力收缩并聚焦在威胁上。身体被预备去战斗或逃跑。

在约拿的故事中，高唤醒状态随处可见。水手们恐慌呼喊，将货物抛入海中，拼命向各自的神祈祷。整艘船，充满了紧张与失控。

约拿却没有参与其中。他在字面与象征意义上，都已经“越过”了这一阶段。

高唤醒并不总是表现为恐慌。它也可能表现为易怒、急迫、控制欲，或无止境的忙碌。对某些受创者而言，高唤醒甚至成为一种生活方式——持续警戒，随时准备，仿佛灾难即将发生。

约拿缺席于船上的混乱，暗示他的神经系统已经越过高唤醒，进入了另一种状态。

第三部分｜低唤醒状态与沉默

低唤醒状态，是神经系统关闭的状态。

当神经系统进入低唤醒，能量下降，觉知收缩，身体变得沉重、迟缓，甚至麻木。言语可能消失。这并不是休息，而是一种保存。

约拿在船舱底部沉睡，正是低唤醒状态的清晰写照。甲板之上风暴肆虐，他却撤退到下层，身体选择睡眠，因为行动已变得不可能。他已经因奔逃而精疲力竭。

低唤醒常常伴随着羞愧。人们可能被指责为懒散、冷漠或缺乏信心。但低唤醒并非漠不关心，而是一种保护。

这是身体学会用来守护脆弱之物的方式。

约拿的沉默不是拒绝，而是一个讯号——他已经来到承受能力的边缘。

第四部分｜扩展耐受窗口

疗愈并不意味着消除高唤醒或低唤醒。这些反应都是人之为人的一部分。疗愈意味着，扩展我们能够保持在场、活在当下的范围。

耐受窗口的扩大，并非来自意志力、纪律或道德努力。它来自安全的经验——一次又一次被遇见、被托住、被调节的经验，使神经系统逐渐学会新的可能。

约拿的耐受窗口，并没有在风暴中被扩展。它是在后来才逐渐展开的——在他被包覆、被承载，并被给予时间之后。在理解之前，先有安全；在意义之前，先有存活。

这正是稳定练习重要的原因。稳定练习不是控制技巧，也不是自我提升的方法。它是一种邀请，邀请我们回到一个仍然可承受的当下。

第五部分｜属灵调节：支持神经系统的信仰实践

属灵实践，例如祷告，既可能调节神经系统，也可能使其失调。

强调表现、强度、急迫或道德压力的实践，往往会增加激活；而强调临在、节奏与同意的实践，更可能支持调节。

约拿的祷告，并不是在他仍身处危险之中时出现的。他不是靠祷告进入安全，而是在安全已经被给予之后，才开始祷告。

支持调节的实践包括：
• 缓慢而诚实的祷告
• 不带期待的静默

- 以呼吸为基础的祷告
- 温柔地阅读经文，不施加要求

这些实践不需要洞见，也不要求情绪强度。它们创造空间，让上帝的临在，一次又一次被觉察。

能够调节神经系统的祷告，不是为了“做对”，而是为了保持连结。

第二章反思

- 我何时注意到自己开始过载或关闭？
- 什么帮助我觉察自己已经离开耐受窗口？
- 属灵实践曾如何帮助，或阻碍，我的安全感？

你不需要立刻回答这些问题。让它们陪伴你。

第二章练习｜回到耐受窗口

请坐在一个让你感到被支撑的位置。
感受身体与表面的接触。
觉察呼吸，而不必刻意改变它。

轻声问自己：
「此刻，我还在我的耐受窗口之内吗？」

如果是，请停留。
如果不是，请温柔地稳定自己。

你可以更稳地踩在地面上，看看房间，或让呼吸稍微放慢。

轻声对自己说：
「我可以回到当下。」

在继续之前，请缓慢地吸一口气。

第三章｜当身体记得

第一部分｜身体记得故事

创伤并不只储存在记忆中。
它也储存在身体里。

即使事件早已过去，身体仍可能持续反应，仿佛危险仍然存在。肌肉会在没有意识指令的情况下绷紧；呼吸变得浅短；心跳在理智尚未来得及理解原因之前便已加速。

这不是想象。
这是没有语言的记忆。

身体记得那些心智尚无法组织的经验。创伤使经历破碎，让线性的回忆变得困难，但神经系统仍然承载着这些印记。

约拿的故事，在出现大量反思之前，先呈现出身体的动作。他奔跑、下沉、沉睡、被抛入海中。在他的口说出故事之前，他的身体已经在诉说。

对受创者来说，这往往令人困惑，甚至恐惧。反应毫无预警地出现；情绪在没有脉络的情况下涌现；身体仿佛背叛了理智。

但身体并没有背叛你。
它是在试着让你活下来。

疗愈始于一种态度的转变——不是控制身体，而是带着好奇去倾听它。

第二部分｜当我们的痛苦影响他人

这一部分邀请我们进行一段不容易、却必要的反思。

那些尚未被处理的痛苦，常常会影响他人——即使我们并非出于本意。

约拿的沉默，使船上的水手陷入危险。这并不是因为他残忍或冷漠，而是因为他已经过载。他的神经系统关闭了。他已无力参与。

这不是要引发羞愧。
而是邀请一种带着怜悯的责任感。

疗愈不是从责怪自己开始，不是为那些从未想要造成的伤害自责。疗愈从诚实开始——承认我们所承载的，需要被照顾，而不是被隐藏。

没有被承载的痛，终会寻找其他落点。

约拿的故事没有指控他。它只是呈现——独自承受的代价。

第三部分｜当真相比沉默更安全

沉默有时能保护我们——直到它不再如此。

总有一个时刻，真相会比沉默更安全。不是因为说出真相很容易，而是因为继续沉默的代价太高。

约拿最终开口了。他的言语简短。他没有解释自己，也没有为所发生的一切辩护或属灵化。他只是按自己所理解的，说出了现实。

这种简洁很重要。

真相不需要铺陈，才能忠实。
它需要的是安全。

对受创者而言，过早说出真相，可能再次造成压倒；但沉默若被维持太久，也会带来孤立。分辨力，在于觉察——什么时候，即使只是片段的诚实，也比继续隐藏更安全。

约拿的真相并没有平息风暴。
但它恢复了关系。

第四部分｜鱼腹是安全的承载空间

那条鱼并不是惩罚。
它是承载。

在鱼腹之中，约拿不再暴露于风暴之下。他被包覆、被限制、被托住。行动受限；时间放慢；外在的要求减少。

这不是凯旋式的拯救。
而是一个安全的承载空间。

创伤的疗愈，往往需要这样的承载——一种减压的空间，让神经系统得以开始安定。这些空间也许并不舒适，甚至显得狭窄，却提供了保护与反省的可能。

那条鱼并没有修复约拿。
它给了他活下去的空间。

承载先于理解。
安全先于改变。

第五部分｜从存活走向祷告

祷告并不是从华美的言辞开始的。
它从呼吸开始。

约拿的祷告，只在承载之后才出现。他不是靠祷告进入安全；而是在

安全已经被给予之后，才开始祷告。

这一点，对那些被教导要在身体过载时仍然祷告的受创者而言，意义深远。约拿的故事暗示另一种次序：安全在前，祷告在后。

这里的祷告不是表演。
而是连结。

而此刻，这样就已经足够。

第三章反思

- 我在何处察觉到身体先于理解作出反应？
- 什么时候沉默曾保护我？什么时候又让我孤立？
- 哪些承载空间曾帮助我度过艰难的时期？

这些问题不是需要解决的。

却可以帮助我保持开放。

第三章练习｜激活之后的安定

如果本章触动了你的情绪，请先暂停，做以下练习：

将一只手放在让你感到稳固的地方——胸口、腹部，或任何让你感到被支撑的部位。
觉察呼吸，而不需要刻意改变它。

轻声对自己说：
「此刻，我是被托住的。」

停留片刻，直到身体稍微安定。

第四章｜深处的祷告

第一部分｜来自破碎之心的祷告

约拿的祷告，并不是从清晰中诞生的。

它出自破碎。

他在鱼腹之中祷告——在一个受限、恐惧、失去方向的处境里。这一点极其重要。约拿并没有等到情绪安定、神学对齐，才来到上帝面前。他以真实的样子祷告。

上帝听见了来自破碎之心的祷告。

这向我们揭示祷告的一个核心事实：祷告不是对整全的奖赏。它不只属于洞见、感恩或确定的时刻。祷告发生在内里某个部分伸手寻求连结的时候。

对受创者而言，祷告往往变得复杂。语言可能消失；对上帝的意象变得遥远或不安全；身体不是放松，而是紧绷。约拿的祷告提醒我们：祷告不需要平静或清楚。

上帝听见沉默作为祷告，也听见碎片作为祷告。

祷告是连结。此刻，这就已经足够。

第二部分｜哀歌：毫无遮掩的言语

哀歌，是在上帝面前倾倒真实。

约拿的祷告并不温和。它并不谨慎，也不克制。其中充满了惊恐、抱怨与绝望。他诉说溺没、被遗弃与失去方向。

这样的祷告并不精致。
但它是真实的。

哀歌允许痛苦被说出，而不急着修正。它抵抗过早赋予意义的压力。对受创者来说，哀歌往往是最安全的祷告形式之一，因为它不要求解决、感恩或积极转化。

上帝没有打断约拿的哀歌。
上帝接住了它。

这种被接住的经验，比任何解释都更重要。

第三部分｜祷告与神经系统

祷告不仅是属灵的。
它也是生理的。

当约拿祷告时，他的身体已经处在被承载之中。鱼腹提供了包覆。风暴已经过去。他的神经系统，终于有空间慢慢安定。语言才可以重新出现。

这种次序至关重要。

从安全中生出的祷告，会支持调节；在过载中被要求的祷告，却可能加深失调。创伤知情的祷告，尊重时机。它允许沉默，允许呼吸，也允许身体带路。

祷告逐渐不再是说对的话，
而是留在当下。

第四部分｜让意义等待

约拿并没有解释他的苦难。

他没有给出结论，也没有为经历指派目的。他只是说出自己所处之地、所感之事，并让意义保持开放。

意义被允许暂时悬而未决。

对许多受创者而言，“寻找意义”的压力来得太早。这往往令人感到被否定，甚至残酷。约拿的祷告，为我们示范另一条路：寻找意义可以

等待；关系则不必等。

约拿将他尚未理解的，在安全关系中交托给上帝。

而这一切，被接纳了。

第五部分｜祷告作为承载

祷告并没有立刻把约拿从鱼腹中带出来。

它没有马上结束受限。它所做的，是维持连结。约拿仍然活在那个承载空间里。

祷告本身，成了承载的一部分。

对那些感到祷告微小、破碎、尚未完成的人来说，约拿的故事带来安慰。祷告不需要解决任何事，才有价值。它让关系可以持续。

这已经足够。

第四章反思

- 在破碎或枯竭的季节中，祷告对我而言是什么样的经验？
- 我是否曾感受到，要“祷告得正确”，而非祷告得真实的压力？
- 当语言有限或消失时，什么能帮助我仍然与上帝保持连结？

你不需要完整回答这些问题。

让它们陪伴你。

第四章练习｜祷告作为连结

这个练习的目的，是调节，而不是寻求洞见。

1. 以一个让你感到被支撑的姿势坐着。
2. 觉察呼吸，而不必刻意改变。
3. 若有话语浮现，让它们保持简单；若没有话语，允许沉默。
4. 可尝试将手放在让你感到稳固的地方。

如果合适，可以轻声说：

「我在这里，
你也在这里。」

停留数个呼吸。
准备好时，
温柔地回到周围。

第五章｜支撑日常生活的平安

第一部分｜平安

平安，常常被误解。

许多人将平安想象为一种平静的感受，或冲突的消失。在这种理解中，当环境改善、情绪安定，平安才会出现。但圣经中的平安，比情绪上的安适更深，也更坚实。它指向的是一种完整——一种不再持续活在威胁之下的能力。

在约拿的故事中，我们并没有看到他变得平静。
我们看到的是，他变得更稳。

这种平安，并不是强烈情绪的消失。约拿仍然会愤怒、抗拒、抗议。改变的不是他的情绪生活，而是他在不崩塌的情况下，仍能留在当下的能力。

对受创者而言，平安往往不是以宁静的形式开始，而是以松一口气的感觉开始——身体不再为立即的危险而持续绷紧，存活不再需要无时无刻的警惕。

平安，是「已经足够安全」的经验。

第二部分｜平安不是回避

约拿早先的退缩，并不是平安。

回避在短期内，确实可能带来一种类似平安的感觉。它减少刺激、冲突与要求，但也缩小了生活，压缩了可能性。随着时间推移，回避往往会增加恐惧，而不是减轻恐惧。

平安并不要求人退出生活。
它允许人参与，却不至于崩塌。
这一点，对那些通过关闭自己、消失来求生的受创者，尤其重要。

约拿重新朝向他的呼召，并不意味着热情或确定。
它意味着能力。
他能够再次进入世界，而不被世界压倒。

平安，支撑临在。

第三部分｜平安与身体

平安，始于身体。

当神经系统得到调节，知觉会变得更宽，反应会变慢，选择的空间也随之扩大。这并非一蹴而就，而是在一次又一次安全的经验中逐渐形

成的。

约拿的平安，是缓慢生长的——通过承载、祷告与时间。
并没有戏剧性的转折点。
取而代之的，是原本崩塌之处，逐渐出现了稳定。

对受创者而言，身体层面的平安，往往表现为：
• 呼吸稍微容易一些
• 面对压力时不再那么急迫
• 能够短暂地休息，而不感到危险

这些改变也许细微，却意义重大。
平安并不抹去愤怒或哀伤。
它提供了一个可以喘息的地方，愤怒或哀伤是可以表达的，而不至于压倒整个系统。

第四部分｜平安与信任

平安，支持信任。

这不是盲目的信任，也不是天真的自信。
平安所支持的，是一种有身体根基的信任——
一种即使留在当下，也不会被摧毁的确信。

约拿逐渐相信，即使他仍然矛盾，仍然抗拒，

他也能在上帝的临在中活着。
这种信任并未消除抗拒，却让抗拒变得可承受。

对许多受创者而言，信任并不是通过信念宣告重建的。
它是通过经验形成的。
当身体学会，临在并不会带来伤害，
信任才有可能再次出现。

平安，为信任创造生长的条件。

第五部分｜平安支撑日常生活

平安，支撑日常生活。

它使平凡的事务，不再需要持续的用力。
它支持休息、工作、关系与分辨。
它为不再完全由恐惧或急迫驱动的选择，腾出空间。

这种平安，不要求灵感，
也不需要情绪的清楚或属灵的确定。
它本身是安静而实际的。

约拿的故事提醒我们，
平安不是属灵成就。
它是一份支撑生活本身的礼物。

平安并不能解决一切。

却让生活变得可能。

第五章反思

- 我通常如何定义平安——情绪上的、属灵上的，还是身体层面的？
- 在缺乏平静的情况下，我是否仍能觉察到某种稳定？
- 什么帮助我在不崩塌或退缩的情况下，继续留在当下？

你不需要强迫自己进入平安。

只需留意，已经存在的是什么。

第五章练习｜留意平安

这个练习的重点，不是增加平静，
而是辨认「足够」的平安。

1. 以一个让你感到舒适的姿势坐着或站着。
2. 留意身体中一个即使只是稍微安定的地方。
3. 不必扩展它，只需承认它的存在。

轻声对自己说：
「此刻，这样已经足够。」

缓慢地吸一口气。
允许自己继续前行，
而不再强求更多。

第六章｜愤怒、恩典，与留在关系中

第一部分｜愤怒

愤怒，是属灵生命中最容易被误解的情绪之一。

许多人被明示或暗示地教导，愤怒是需要被克服、压抑，或悔改掉的东西。在信仰群体中，愤怒常被视为属灵失败，而不是人性的回应。对受创者而言，这样的理解往往加深羞愧，也加深沉默。

约拿是愤怒的。

不是轻微的不满，也不是隐约的挫折。他是暴怒的——对上帝、对处境、对施予他人怜悯的事实本身。经文并没有软化这一点。而上帝，也没有因此退后。

这一点至关重要。

愤怒常在某个珍贵之事或之物被威胁、被侵犯时出现。它提醒我们，界线被越过了，痛苦尚未被承认。从这个意义上说，愤怒并不是信仰的反面。当盼望显得危险时，愤怒往往是仍然存在的东西。

第二部分｜愤怒与身体

愤怒，存在于身体之中。

它绷紧下颚，加热胸腔，为肌肉注入能量。这种生理激活并非偶然。愤怒使身体预备好，去保护那些感到受威胁的部分。

对受创者而言，愤怒可能令人恐惧——要么因为它在过去曾被惩罚，要么因为它一旦出现，便显得难以承受。有些人学会彻底压抑愤怒；有些人则被愤怒吞没，害怕一旦表达，便会失控。

约拿的愤怒，并非出现在故事的开端。它是在存活之后、祷告之后、顺服之后才浮现的。这个次序十分重要。愤怒往往在安全恢复后出现，当身体不再需要把全部能量用于求生时，被压住的情绪才得以浮现。

这并不意味着，愤怒是需要被解决的问题。
它更像是一种讯息，等待被倾听。

第三部分｜指向上帝的愤怒

约拿并没有向上帝隐藏他的愤怒。

他直接说出、指控，并命名那些让他感到不公与难以承受的事。对那些被教导只能以敬虔、感恩或克制来接近上帝的人而言，这样的祷告也许令人震惊。

但约拿的愤怒并没有终止关系。
它维持了关系。

被诚实表达的愤怒，可以成为一种连结的形式。它让对话持续。相反地，由恐惧或绝望驱动的沉默，往往会慢慢侵蚀关系。

约拿没有离开。
他留下来争辩。

这种留下，比任何解决都更重要。

第四部分｜不抹除经验的恩典

上帝以恩典回应约拿的愤怒。

不是纠正他。
不是使他沉默。
也不是要求他改变情绪。

上帝提出了一个问题。

这是恩典的姿态——一种为约拿的经验留出空间，却不将其抹除的方式。恩典并不意味着认可伤害，也不意味着逃避责任。它意味着，在没有胁迫的情况下，选择留下。

对受创者而言，恩典常常不是被赦免的感觉，而是不被离弃的经验。那是一种被遇见，却不被管理的感受。

即使约拿显得棘手，上帝仍然与他同在。

第五部分｜留在关系中

约拿的故事，并没有解决他的愤怒。

没有明确的悔改时刻，也没有清楚的转化结局。故事所呈现的，是愤怒并不会终止与上帝的关系。约拿仍然被看见、被回应、被陪伴。

这对那些要求情绪顺从的属灵观念，构成挑战。信仰并不要求没有愤怒。它要求诚实地留在关系中。

留下来，比安顿好一切更重要。

即使问题仍未得到答案，关系依然持续。

第六章反思

- 在塑造我的信仰环境中，愤怒是如何被对待的？
- 我通常在身体中哪里先察觉到愤怒？
- 若不自我审查，把愤怒带到上帝面前，会意味着什么？

你不需要解决这些问题。

让它们保持开放。

第六章练习｜承载愤怒，而不将其行动化

这个练习的重点，是“承载”，而不是表达。

1. 以一个稳固的姿势坐着或站着。
2. 觉察愤怒在身体中的位置，而不试图改变它。
3. 若有帮助，可将手放在靠近该处的位置。
4. 缓慢地吸两口气，让呼气稍微延长。

轻声对自己说：
「这份愤怒，正在告诉我一些事。」

让身体停留片刻，
哪怕只是稍微安定。

第七章｜不急着返回

第一部分｜重新进入

重新进入，往往比存活更困难。

许多人以为，一旦危机过去，生活就能自然回到原本的轨道。风暴已经结束，危险已经解除，理应可以毫不费力地恢复日常节奏。但对受创者而言，重新进入往往充满迷惘与脆弱。

世界看起来熟悉，身体却已经改变。

约拿回到陆地的场景，并不凯旋。
他没有庆祝，也没有表达如释重负的感恩。
他只是继续前行，带着尚未被整合的经历。

重新进入，并不等同于准备好了。
它意味着，在仍然带着余波的情况下，继续移动。

对受创者而言，回归往往发生在信心恢复之前。
这不是失败，而是现实。

第二部分｜不急迫的顺服

约拿回应上帝的呼召，却并不热切。

这一点十分重要。

这里的顺服，并不是由清楚、确信或喜乐驱动的。
它来自能力。
约拿做的是他当下能做的，
而不是理想中、或他人期待中的样子。

创伤知情的信仰理解到，在承受过度之后，顺服的样貌会改变。
它需要按照安全的节奏前行，而不是被急迫推动。
当顺服被施压时，往往会引发抗拒，或再次崩塌。

约拿并不是在被逼迫时改变的。
他是在压力缓和之后，才得以移动。

这暗示我们，扎根于安全的顺服，
比由恐惧驱动的顺服，更能持久。

第三部分｜将抗拒视为讯息

约拿在参与的同时，仍然抗拒。

他走进尼尼微，却并未全然拥抱使命。
他的迟疑与不情愿，清楚可见。

与其将这些抗拒视为失败，
约拿的故事邀请我们倾听。

抗拒，往往承载着讯息。

它可能指向恐惧、哀伤、愤怒，
或尚未被照顾的伤口。
它也可能提示，
内在某个部分需要的是关怀，而不是纠正。
抗拒并不总是悖逆。
它常常是一种沟通。

当人被善意对待时，好奇心才有空间出现。
防卫会放松，能力也随之扩展。

上帝并没有压过约拿的抗拒。
对话继续进行。

第四部分｜上帝的承载并未结束

当约拿重新踏入他的呼召时，上帝的承载并没有结束。

它只是改变了形式，却依然存在。

约拿不再被鱼腹包围。

他再次暴露在他人、冲突与不确定之中。
但上帝的临在，
透过对话、供应与持续的关注，
陪伴他继续前行。

这对那些担心，一旦生活恢复，安全就会消失的受创者，尤为重要。
约拿的故事提醒我们，
承载并不会因为处境改变而终止。
它会调整，却不会离开。

即使约拿仍然矛盾，上帝仍然留意他。

第五部分｜与张力共存

约拿的故事，并没有化解张力。

他仍然在怜悯、公义与恩典之间挣扎，
依旧对上帝向他人施予的宽容感到困惑。
约拿书以未完成收尾，
让约拿，也让读者，
停留在不安之中。

然而，关系仍然存在。

疗愈并不会消除张力。

它让张力变得可共存。

约拿未完成的故事，
允许我们在没有解决的情况下继续生活——
在答案尚不完整时，
仍然保持投入。

第七章反思

- 在压力或危机之后，重新回到日常生活，对我来说有什么困难？
- 我在哪里觉察到抗拒？它可能在向我传递什么？
- 什么帮助我在不催促自己的情况下，再次参与生活？

让这些问题保持开放。

你不需要急着回答。

第七章练习｜温柔地重新进入

这个练习支持的是 “节奏化的回归”，而不是表现。

1. 觉察身体与呼吸。
2. 点出你正在重新进入的一个生活领域——工作、关系、责任，或群体。
3. 轻声问自己：「此刻，哪一个小小的步骤是可行的？」

轻声对自己说：
「我可以按照自己的节奏回来。」

在继续之前，缓慢地吸一口气。

第八章｜整合与照顾

第一部分｜整合：从疗愈中生活

疗愈并不是一件可以被抛在身后的事。

它会逐渐成为你生活的力量。

走到约拿故事的这一阶段，已经发生了许多事。
他经历了难以承受的使命、被承载、祷告、抗拒、顺服，
也持续与上帝保持关系。
一切并未被整齐地解决，
却已经发生了真实的转变。

整合并不是进步。
而是纳入。

约拿并没有在各方面都变得「更好」。
他仍然会愤怒、抗拒、感到挫折。
改变之处在于，
他如何承载这些经验。
他能够更久地留在当下，
也能留在对话之中，
而不再逃离或崩塌。

对受创者而言，
整合常常是悄然发生的。
你可能发现，
在压力之后恢复得更快；
更早觉察到自己的界限；
更容易回到稳定。
这些，
都是疗愈从危机应对，
进入日常生活的迹象。

疗愈并未消失。
它成为了支撑。

第二部分｜照顾的节奏：维持疗愈的实践

疗愈并不是靠强度维持的。

它靠节奏维持。

节奏不同于例行公事。
例行公事往往不顾能力，
要求一致；
而节奏会回应当下的可能性。
当能量低落时，

节奏会放慢；
当空间再次出现时，
节奏也会重新展开。

这一点对受创者尤为重要，
因为他们的能量与可用度，
往往会有明显起伏。

照顾从身体开始。
睡眠、滋养、温和的活动、安静，
以及可预期的暂停，
不是奢侈品，
而是基础。

属灵实践，
最适合被理解为承载性的实践，
而不是义务。
呼吸祷告、静默、
简短而真实的祷告、
缓慢阅读经文、
反思式觉察，
在温柔而持续的情况下，
最能支持调节。

少量、频繁的实践，

往往比偶尔、强度很高的实践，
更具维持力。

第三部分｜群体：与他人一同疗愈

疗愈并不是在孤立中完成的。

它也许开始于个人，
却会逐渐寻求连结。
这并不意味着要急着进入群体。
对许多人来说，
伤害正是发生在群体之中。
谨慎并非回避，
而是分辨。

约拿在存活之后，
并没有立刻回到人群中。
先是承载，
然后是稳定，
之后才出现重新参与。

健康的群体，
功能上像一个承载的环境——
临在胜过修复，
界限受到尊重。

并非所有群体都能提供这样的空间。
疗愈会因应可得的条件而调整。

群体，
有时只是一个人。
可能是一位治疗师、
一位灵性陪伴者，
或一位值得信任的朋友。

上帝会在这些关系中工作。

第四部分｜界限：无羞愧地尊重有限的能力

界限并不是失败。

它们是生命的讯号。

创伤并不会制造界限，
它只是让界限显露出来。
有些人为了存活，
学会跨越界限；
也有些人为了避免伤害，
过早退缩。
这两者，
都是经验塑造的生存策略。

学习尊重界限，
并不是变得更无能。
而是对当下的可行性，
更加诚实。

上帝并没有羞辱约拿的界限。
上帝在这些界限之内工作。

界限保护能量、安全与完整性。
忽视界限，
会导致再次崩塌；
尊重界限，
则支持可持续的信仰。

有时，
尊重界限意味着说「不」。
这不是不忠心，
也不是不尊重。
这是智慧。

第五部分｜休息：不逃离的更新

休息并不等同于停止。

它是一种不消失的更新。

约拿曾经尝试过逃离。
真正的休息，
是在安全与稳定之后才出现的。
在结局尚未明朗之前，
上帝先赐下荫庇。
解释尚未来到，
舒缓已经出现。

休息并不会给出答案。
它给予空间。

休息往往是暂时的。
这并不是失败。
它反映生命的节奏。
休息来来去去；
重要的是，
在需要的时候，
再次回到它。

你可以无须内疚地进入休息。
休息让你继续参与生活，
而不是从生活中消失。

第八章反思

- 我在哪里觉察到，疗愈正在悄然支撑我的日常生活？
- 哪些节奏让我感到被滋养，而非被要求？
- 目前，我被邀请去尊重哪些界限？

你不需要解决这些问题。

让它们温柔地指引你。

第八章练习｜从支撑中生活

这个练习的重点，
是“辨认”，
而不是努力。

1. 舒适地坐着，觉察呼吸。
2. 点出你生命中一个正在支撑你的地方——哪怕很小。
3. 点出一个帮助维持这种支撑的节奏或界限。

轻声对自己说：
「我从托住我的事物中生活。」

缓慢地吸一口气，
再继续前行。

第九章｜向前生活

第一部分｜盼望：再次看见的可能性

盼望，常常是悄然来到的。

对许多受创者而言，盼望并不等同于乐观或信心满满。
它不会以确定或兴奋的姿态出现。
事实上，盼望有时会让人感到危险，
因为它意味着再次敞开，
也意味着可能再次失望。

约拿的故事给出了不同的视角。

这里的盼望不是一种情绪，
而是一种可能性。

约拿仍然活着。
他仍然与上帝对话。
故事并未以解决或凯旋收尾。
它保持敞开。
而这种敞开本身，
正是一种盼望。

盼望并不要求相信一切都会变好。
它邀请我们注意，
仍然有什么是可能的——
关系仍在，
生命尚未终止，
未来并未被完全封闭。

对受创者而言，
盼望常常从细微的转变开始：
一瞬间的缓解，
好奇心的回归，
或一种感觉——
生命也许不仅仅是存活。

盼望不是推动你向前。
而是等待被看见，
被注意。

第二部分｜转化：不抹除的改变

转化，常被误解为成为一个全新的人。

在这种理解中，
疗愈意味着把过去抛在身后、
克服伤口，

或回到创伤发生之前的自己。
约拿的故事提供了另一种想象。

约拿确实改变了，
却没有被抹除。

他的伤口仍然是故事的一部分。
他的愤怒、抗拒与复杂性并未消失。
改变的是，
他如何在这些现实之中生活。
他不再盲目奔逃，
也不再在沉默中崩塌。
他能够留在关系里——
与上帝、
与他人，
也与自己对话。

约拿并不是因为被施压或被纠正而改变的，
也不是在被羞辱时改变的。

他是在被允许留下、
被看见时，
才发生转化。

转化是缓慢的、

不均匀的、
也没有保证。
它不会抹去痛苦，
却能重塑我们承载痛苦的方式。

第三部分｜对自己的怜悯：不再背叛自己地生活

许多人发现，
对他人怀有怜悯，
比对自己怀有怜悯更容易。

创伤往往教会人如何背叛自己。
你学会忽略自己的需要、
压下直觉、
跨越界限，
只为了活下来。
久而久之，
这种模式变得熟悉，
甚至自动化。

自我怜悯，
打断了这种循环。

自我怜悯并不是纵容，
也不是逃避责任。

它是在不抹除自己的情况下选择与自己同在，
是在事情困难、尚未完成时，
拒绝再次离弃自己。

上帝对约拿的态度，
正体现了这种姿态——
倾听、
留下、
提出问题，
而不是下最后通牒。
上帝并未要求约拿变成另一个人，
才能继续在关系中。

自我怜悯，
让疗愈在不对自我施加暴力的情况下继续。

第四部分｜对他人的怜悯：不崩塌的参与

对他人的怜悯，
并不要求失去自己。

创伤常在两个方向上扭曲怜悯。
有些人过度付出，
对一切与所有人负责；
也有些人完全退缩，

用距离来保护自己。

约拿在这里挣扎。
他对上帝向尼尼微施予怜悯，
感到深深不安。
他的抗拒揭示了，
当自身的伤口仍然敏感时，
怜悯可能显得具有威胁性。

上帝并没有强迫约拿进入怜悯，
而是承载了约拿暂时无法承载的部分。

你不需要承担超过自己能力的事。
尊重界限的怜悯，
比由责任感或内疚驱动的怜悯，
更具持续性。

以安全节奏前行的怜悯，
能够持久。

第五部分｜向前生活：无压力地承载盼望

约拿的故事，
在没有解决中结束。

没有最后的教训，
没有整齐的结论，
也没有清楚表明约拿是否改变心意。
故事以一个问题结束，
也以同在结束。

向前生活，
并不等同于“走过去”。

它意味着，
可承载生命中的伤痛，
而不让未痊愈的事情，
来定义生活。

向前生活，
允许未完成的故事继续发展。
它允许张力与关系并存。
它相信，
上帝会临在尚未解决的悬疑之处。

你可以慢慢来。
你可以不用急。
你可以在没有答案的情况下生活。

故事仍然敞开。

第九章反思

- 此刻，对我而言，向前生活意味着什么？
- 我在哪里感受到，要把未完成之事尽快解决的压力？
- 若更多信任同在，而非进展，会有什么不同？

你不需要做出决定。

只需留意，

哪些话语触动了你。

第九章结束练习｜温柔地向前生活

这个练习支持的是定位，
而不是方向。

1. 让身体安定，觉察呼吸。
2. 不加评断地，命名你此刻的状态——情绪上、属灵上、身体上。
3. 放下对下一步的确定需求。

轻声说：
「当我向前生活时，
我感恩，
有你与我同行。」

停留数个呼吸，
再结束。

参考文献

Brueggemann, Walter. 《诗篇的信息》The Message of the Psalms. Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1984.

Brown, Brené. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York: Gotham Books, 2012.

Dana, Deb.《治疗中的多迷走神经理论》How to Befriend Your Nervous System Using Polyvagal Theory. Boulder, CO: Sounds True, 2021.

Dreitcer, Andrew. "Trauma and Prayer." Practical Theology 14, no. 3 (2021).

Herman, Judith. 《创伤与复原》Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books, 1992.

Ignatius of Loyola. The Spiritual Exercises. Translated by George E. Ganss, S.J. Chicago: Loyola Press, 1992.

Lerner, Harriet. 《愤怒之舞》The Dance of Anger. New York: HarperCollins, 1985.

Levine, Peter A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2010.

McKnight, Scot. The Blue Parakeet: Rethinking How You Read the Bible. Grand Rapids, MI: Zondervan, 2008.

Neff, Kristin. 《自我怜悯》Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. New York: William Morrow, 2011.

Nouwen, Henri J. M. The Inner Voice of Love: A Journey Through Anguish to Freedom. New York: Doubleday, 1996.

Ogden, Pat, and Kekuni Minton. 《创伤与身体：感觉动作取向心理治疗》Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York: W. W. Norton & Company, 2006.

Palmer, Parker J. 《让生命说话》Let Your Life Speak. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

Peterson, Eugene H. 《实践复活》Practice Resurrection: A Conversation on Growing Up in Christ. Grand Rapids: Eerdmans, 2010.

Plantinga Jr., Cornelius. 《事情本不该如此》Not the Way It's Supposed to Be. Grand Rapids: Eerdmans, 1995.

Porges, Stephen. 《多迷走神经理论》The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: W. W. Norton, 2011.

Rambo, Shelly. 《圣灵与创伤：一种"留下来"的神学》Spirit and Trauma: A Theology of Remaining. Louisville: Westminster John Knox Press, 2010.

Siegel, Daniel J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012.

Siegel, Daniel J. 《心智觉察》Mindsight: The New Science of Personal Transformation. New York: Bantam, 2010.

Thompson, Curt. Anatomy of the Soul: Surprising Connections Between Neuroscience and Spiritual Practices That Can Transform Your Life and Relationships. Carol Stream, IL: Tyndale House, 2010.

van der Kolk, Bessel. 《身体从未忘记：创伤疗愈中的大脑、心智与身体》The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014.

Willard, Dallas. The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives. San Francisco: Harper & Row, 1988.

Winnicott, D. W. 《游戏与现实》Playing and Reality. London: Tavistock Publications, 1971.

Wolterstorff, Nicholas. Lament for a Son. Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1987.

致谢

由衷感谢每一位愿意把自己的故事托付给我的朋友和社群。面对艰难的真相，你们所展现出的勇气、诚实与坚守，深深地滋养了这本书，这份情谊，绝非言语所能尽述。

感谢在“创伤知情关怀”和“默观信仰”道路上引领我的同行与前辈。谢谢你们让我看到，心理学与信仰灵修不仅不矛盾，反而可以彼此成就。

最后，我要谢谢我的家人和挚友。谢谢你们用长久的耐心和温润的陪伴托住了我，正是你们在幕后默默的付出，才让这本书有了问世的可能。

作者简介

陈维樑博士（**Lawrence Chen, PhD**）是一位临床心理学家、属灵导师及静修带领者。他的工作致力于将创伤知情心理学（trauma-informed psychology）、基督教灵修学（Christian spirituality）以及牧养关怀（pastoral care）相融合。他的核心使命是陪伴那些在经历创伤、哀伤、精疲力竭（burnout）及信仰迷茫（spiritual disorientation）后，努力在废墟中重建和追寻信仰的个人与社群。

陈维樑博士立足于圣经，并深受依纳爵灵修（Ignatian Spirituality）的熏陶。他将一种兼具默观（contemplative）与创伤敏感（trauma-sensitive）的视角注入到心理临床实践和灵命塑造（spiritual formation）之中，并格外关注身体、大脑神经系统以及内在生命如何共同塑造着一个人的信仰、祷告和分辨能力（discernment）。他特别倡导这样一种灵性模式：它不需要人们抹杀自我、在情感上进行“属灵绕道”（emotional bypassing，指用属灵话术逃避真实痛苦），或是过早地去给痛苦划上句号；相反，它能够包容愤怒、抵触、怀疑以及那些尚未完结的人生故事。

陈维樑博士曾多次为牧灵人士、事工领袖以及平信徒社群主持

静修营、工作坊和教学讲座，课题涵盖创伤知情灵修实践、祷告以及自我关怀。他的方法强调“安全、知情同意与循序渐进（pacing）”，旨在提供能够支持情绪调节、真实面对自我、并与上帝保持持久关系的生命实践。

在他的生活和工作中，始终怀揣着一份深切的信念：疗愈从来都不是线性的，即使在失去确定性的时候，信仰依然可以真实存在，而且上帝的同在也绝不取决于我们的“长进”或“成就”。本书凝聚了他多年的临床执业经验、牧养倾听、属灵陪伴，以及与那些正在学习如何在没有标准答案（without closure）的情况下继续前行的人们一同度过的祷告与反思。

联系方式：

- 官方网站： www.drlawchen.com
- 电子邮箱： drlawchen@proton.me